

Senior Times

Senior Centers Newsletter - April 2022



Palm Beach County
COMMUNITY SERVICES
Helping People Build Better Communities

Palm Beach County
Board of County Commissioners
Community Services Department
Division of Senior & Veteran Services

SENIOR CENTERS

MID COUNTY

3680 Lake Worth Road
Lake Worth, FL 33461
Phone: (561) 357-7100
Fax: (561) 357-7114

NORTH COUNTY

5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
Phone: (561) 694-5435
Fax: (561) 694-9611

WEST COUNTY

2916 State Road #15
Belle Glade, FL 33430
Phone: (561) 996-4808
Fax: (561) 992-1011

Operating Hours

Monday-Friday
8:00AM-5:00PM

Table of Contents

Nutrition Program Flyer	2-3
National Poetry Month	4-5
Volunteer Appreciation	6
Awareness Month	7-8
North County Hourly Schedule	9
West County Hourly Schedule	10
West County Meal Flyer	11
Virtual Program	12
Senior Center Rules	16

Tabla de Contenido

Folleto de Nutrición	17-18
Mes Nacional de la Poesías	19-20
Apreciación Voluntaria	21
Horario del Centro Norte	24
Horario del Centro Oeste	25
Programacion Virtual	27
Reglas del Centro	31

Important Updates:

Mid County Senior Center will open on April 28!
North County Senior Center is now open !
West County Senior Center is no open!

VIRTUAL PROGRAMMING

As we continue to practice safety and social distancing, we are happy to announce that we will begin a new variety of classes through Virtual Programming. If you are interested in joining us, please contact your local senior center manager, we will send you the link with instructions on how to join in.

PROGRAMACION VIRTUAL

A medida que continuamos practicando la seguridad y el distanciamiento social, nos complace anunciar nuestra Programacion Virtual en donde presentaremos una variedad de clases virtualmente. Si está interesado en unirse a nosotros, comuníquese con el gerente del centro para personas mayores de su localidad. Le enviaremos los enlaces y las instrucciones sobre cómo unirse.

Reminder

Due to the COVID-19 virus, the senior centers are actively working to keep seniors safe while staying home by providing home delivered meals, resources, telephone reassurance, emergency energy assistance, and more. Please follow the guidelines of the Florida Department of Health (DOH) and the Center for Disease Control (CDC) by practicing social distancing, wearing of masks, avoiding crowded areas and regular hand washing. For additional information about the Senior Center, please contact your local center.

Recordatorio

Debido al virus de COVID-19, los centros para personas mayores están trabajando activamente para mantener a sus miembros seguros mientras se quedan en casa, brindándoles comida, recursos, asistencia telefónica, asistencia energética de emergencia y más. Siga las pautas del Departamento de Salud the Florida y el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) practicando el distanciamiento social, ponerse cubrecaras, evitar sitios poblados y lavarse las manos regularmente. Para obtener información adicional sobre el Centro para personas mayores, comuníquese con su centro local.



Congregate Meal Program Mid County Senior Center

**3680 Lake Worth Road, Lake Worth, FL 33461
Meal Program (561) 357-7146**

**The Mid County Senior Center and its Congregate Meal Program will be
Reopening Thursday, April 28, 2022.**

**The Congregate Meal Program will be serving breakfast and lunch, Monday through Friday,
in the main dining room, except for Palm Beach County holidays.**

**Seniors interested in participating in the Congregate Meal Program
must register in person prior to participating.**

Walk-in PRE REGISTRATION for the meal program is scheduled:
**Tuesday, April 26 and Wednesday, April 27, 2022,
11 am– 4 pm each day**

Senior Nutrition Program Eligibility Requirements:

- Individuals 60 years of age or older
- Spouse of a 60+ who eats at the meal site
- Disabled individual residing in the home of a 60+ who eats at the meal site
- Individual provides volunteer services at the meal site during the meal hour



Division of Senior and Veterans Services Congregate Meal Sites

PAHOKEE

Pahokee Wellness Center
TUES-WED-THURS only
12 PM Lunch
360 Main St
Pahokee, FL 33476
(561) 924-2976

BELLE GLADE/ SOUTH BAY

Quiet Waters
12 PM Lunch
306 SW 10th St
Belle Glade, FL 33430
(561) 996-7040

Tanner Park Community Center
12 PM Lunch
105 E Palm Beach Rd
South Bay, FL 33493
(561) 996-1155

Glades Pioneer Terrace
12 PM Lunch
200 Dorothy Wilford Circle
Belle Glade, FL 33430
(561) 992-5446

West County Senior Center
8:30 AM Breakfast
12 PM Lunch
2916 State Rd #15
Belle Glade, FL 33430
(561) 992-4808

WEST PALM BEACH

Lindsay Davis Community Center
12 PM Lunch
1550 W 28th St
Riviera Beach, FL 33404
(561) 840-3166

St Andrews Residence
12 PM Lunch
208 Fern St
West Palm Beach, FL 33401
(561) 655-1504

Williams Multi Cultural Center
MON-WED-FRI only - 12 PM
501 21 St
West Palm Beach, FL 33407
(561) 804-4930

Windsor Park Apts
12:00 PM Lunch
1389 Summit Pines Blvd
West Palm Beach, FL 33415
(561) 688-2280

PALM BEACH GARDENS

North County Senior Center
8:30 AM Breakfast
12 PM Lunch
5217 Northlake Blvd
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5442

ROYAL PALM BEACH

Village of Royal Palm Beach
Recreation Center
12 PM Lunch
100 Sweet Bay Lane
RPB, FL 33411
(561) 790-5149



Please check with each congregate meal site prior to attending the program to confirm their service schedule.



National Poetry Month



Spring in New Hampshire

by Claude McKay

Too green the springing April grass,
Too blue the silver-speckled sky,
For me to linger here, alas,
While happy winds go laughing by,
Wasting the golden hours indoors,
Washing windows and scrubbing
floors.

Too wonderful the April night,
Too faintly sweet the first May flowers,
The stars too gloriously bright,
For me to spend the evening hours,
When fields are fresh and streams are
leaping,
Wearied, exhausted, dully sleeping.

Claude McKay, born Festus Claudius McKay in Sunny Ville, Jamaica in 1889, was a key figure in the Harlem Renaissance, a prominent literary movement of the 1920s. His work ranged from vernacular verse celebrating peasant life in Jamaica to poems that protested racial and economic inequities. His philosophically ambitious fiction, includes tales of Black life in both Jamaica and America.

National Poetry Month



Your Eyes Julio Florez

Indefinable eyes, big eyes,
like the deep and pure sky and sea,
eyes like the jungles of the Andes:
mysterious, fantastic and dark

Eyes in whose mystical dark circles
you see the face of unknown sorrows,
which is seen in the aridity of the riverbanks
the footprint of the waves of the seas.

Look at me with love, eternally,
eyes with melancholy pupils,
eyes that resemble you under his forehead,
deep and calm water wells.

Look at me with love, divine eyes,
that adorn his head like suns,
and, above her purplish lips,
you look like two abysses of sadness.

Look at me with love, shining eyes,
and when I die, I love you so much
pour on my livid remains,
the sweet spring of your tears!

Julio Florez Roa; Chiquinquirá, born in 1867, died in 1923.

Colombian poet, the most popular of his time, romantic, bohemian temperament, and adventurer. He frequented the Symbolic Grotto in Bogotá, a bohemian cenacle of multiple artists. He lived in Mexico, Cuba, and Spain. His famous works are "My black flowers" and "Drops of wormwood"...

Volunteer Appreciation Month



April is volunteer appreciation month. To show appreciation to our volunteers we have added this page to share past events that celebrated our volunteers. For the past two years we have been awaiting to resume to normal Senior Center operations. We are looking forward to reuniting with our past volunteers as well as connecting with new ones. To be a volunteer for the Palm Beach County Senior Centers please contact the Volunteer Coordinator.

Renee Henry— Volunteer Coordinator
Phone (561)-992-1049
Email: Rbuckle@pbcgov.org

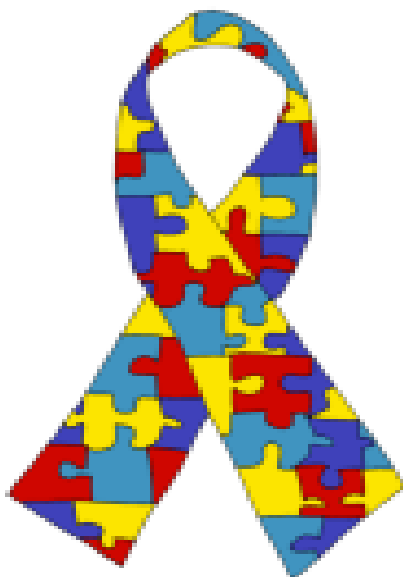


Autism spectrum disorder is a condition related to brain development that impacts how a person perceives and socializes with others, causing problems in social interaction and communication. The disorder also includes limited and repetitive patterns of behavior. The term "spectrum" in autism spectrum disorder refers to the wide range of symptoms and severity.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) estimates that 1 in 68 children live with autism spectrum disorder (ASD), with boys being nearly five times more likely to be autistic than girls.

There are five major types of autism which include:

1. Asperger's syndrome
2. Rett syndrome
3. Childhood disintegrative disorder
4. Kanner's syndrome
5. Pervasive developmental disorder



The puzzle pattern of this ribbon reflects the mystery and complexity of autism.

The different colors and shapes represent the diversity of people and families living with this disorder.

The glow of the ribbon indicates hope - hope through research and increased awareness in people like you.

Parkinson's Awareness Month

Parkinson is a neurodegenerative disorder of the nervous system. Overtime an individual will have tremors, balance issues and slow muscle movement. These symptoms usually begin slowly and get worse as time passes. Parkinson's is the 2nd most common age related disorder next to Alzheimer's. 7-10 million people worldwide has Parkinson's. 60 thousand Americans are diagnosed with Parkinson's yearly. Men are 1.5 times more likely to develop Parkinson's than a woman.

Parkinson's has 5 Stages:

Stage 1 - An individual may have mild symptoms that do not interfere with daily activities. Tremors and other movements will happen on only one side of the body.

Stage 2 - The tremors begin to affect both sides of the body, walking issues and poor posture begins.

Stage 3 - Also known as "Mid Stage" individuals lose balance, falls and slowness become more common.

Stage 4 - Walking may require an assisted device. At this stage individual will need assistance with daily living activities.

Stage 5- At this stage it may be impossible to stand or walk. An individual may be in a wheelchair or can be bedridden.

There is no cure for Parkinson's, however there has been much success with medication therapy, physical therapy and in some cases surgery.

Sexual Assault Awareness Month

Sexual Violence is defined as any type of unwanted sexual contact. This includes words and actions of a sexual nature against a person's will and without their consent. A person may use force, threats, manipulation or coercion. Sexual violence can happen to anyone at any time. Women are 6 times more likely to become victims of elder sexual abuse. Only 30% of elder victims over the age of 65 report that they have been abused. About 12% of senior victims are assaulted within their own homes, and 15% happens outside of the home. A shocking 80% of elder sexual abuse is done by a caregiver, and 67% of the time the abuser is a family member. Elder sexual abused victims may suffer physical and emotional symptoms such as anxiety, depression, self-isolation or withdrawal, transmitted diseases and pelvic injuries. They may also develop trust issues towards family, friends as well as strangers.

If you or someone you know has been sexually assaulted there is confidential help available 24/7.

Please call and report any suspected abuse.
Palm Beach County Victims Services Division
24/7 Rape Crisis Violent Crime Hotline
Hotline: (561-833-7273
Toll Free: (866) 891-7273
TTY: (561-355-1772



North County Daily Activities Schedule Mon – Fri

Conversation

8:00am — 10:00am (Main Lobby) Coffee, Conversation

8:30am — 9:30am (Dining Room) Breakfast

10:00am — 11:00am (Dining Room) Bingo

Exercise

11:00am — 11:45am (Dining Room) Video Chair Exercise

12:00pm — 1:00pm (Dining Room) Lunch

Conversation & Music

1:15pm — 2:00pm (Dining Room) Dominoes, Cards

Senior Tran Pick-up

2:00pm — 3:00pm (Main Lobby) Lounge & Pal

All Day Programs

Open Pool Tables (Jupiter Rock Room)

Open Computer Lab (Lake Park F

Dominoes, Cards, Board Games & Puzzles (J





West County Senior Center Schedule Monday—Friday

- 8:00am — 10:00am (Main Lobby) Coffee, Conversation
- 8:30am — 9:30am (Dining Room) Breakfast
- 10:00am — 11:00am (Dining Room) Bingo
- 11:00am — 11:45am (Dining Room) Video Chair Exercise
- 12:00pm — 1:00pm (Dining Room) Lunch
- 1:15pm — 2:00pm (Dining Room) Dominoes, Conversation & Music
- 2:00pm — 3:00pm (Main Lobby) Lounge & Palm Tran Pick-up

All Day Programs

**Open Pool Tables
Open Computer Lab
Dominoes, Cards, Board Games & Puzzles**





**Palm Beach County
Community Services Department
Division of Senior & Veteran Services
Nutrition Program/ Congregate Meal Program**

**West County Senior Center
2916 State Rd #15, Belle Glade 33430
Meal Program (561) 992-1048
General Registration 561 996 4808**

The West County Senior Center as well as the Congregate Meal Program is open. The Senior Center's Congregate Meal Program will be serving breakfast and lunch Monday through Friday (except for Palm Beach County holidays.)

Seniors interested in participating in the Congregate Meal Program must complete a brief assessment in person prior to participating. There is no charge to participate.



April 2022

VIRTUAL PROGRAMMING ACTIVITIES CALENDAR

***Classes and schedules are subject to change.**

MONDAY

9:30 am—10:00 am EXERCISE
11:00 am—12:00 pm Virtual BINGO: Every Monday

TUESDAY

9:30 am—10:00 am EXERCISE CLASS
1:00 pm—2:00 pm Seniors in Technology

WEDNESDAY

9:30 am—10:00 am EXERCISE
10:00 am—11:30 am Spanish Book Club
1st & 3rd Wednesday of the month

THURSDAY

9:30 am—10:00 am EXERCISE
11:00 am—12:00 pm Managers Corner

FRIDAY

9:30 am— 10:00 am EXERCISE
1:00 am— 2:00 pm Senior Center Game Hour |

ADULT DAY CARE PROGRAMS



The Adult Day Care Program provides a secure and supervised environment, focused on strengths and interests to enhance a senior's well-being, independence and self esteem.

Days and Hours of Operation:

Adult day care centers are operational Monday through Friday between the hours of 8 a.m. - 5 p.m. exclusive of county approved holidays.

Service Activities:

- ◆ Adult day care is a program of therapeutic social and health activities and services provided to elders who have functional impairments. Services are provided in a protective, community-based environment.
- ◆ Structured daily calendar of activities.
- ◆ Supervised socialization, recreation, exercise and cognitive Stimulation.
- ◆ Medication administration and supervision of self administered medication. Regular monitoring of vital signs.
- ◆ Assessment of need and case management. Caregiver counseling, when needed.
- ◆ Nutrition (breakfast, lunch and a snack).
- ◆ Coordination of transportation for those without access otherwise, including those with physical limitations.

Interested in participating in virtual caregiver support/ education group? Please contact one of the ADC centers listed below for more information.

Jose, Zayas
Adult Day Care Center Manager II
Mid County Adult Day Care
3680 Lake Worth Rd.
Lake Worth, FL 33461
(561) 357-7135

Palm Beach County
Division of Senior & Veteran Services
Administration
810 Datura Street, Suite 300
West Palm Beach, FL 33401
(561) 355-4746

Heather Caron
Adult Day Care Center Manager I
North County Adult Day Care
5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5438

★ VETERANS SERVICES ★

*The Office of
Veteran Services
is here for you!*



We assist and counsel former and current members of the Armed Forces who reside in Palm Beach County. Services include assistance in preparing

and filing claims for benefits or which they are entitled under federal, state, and local laws. Dependents and survivors of present or former members of the Armed Forces may be eligible for the services of our program.

We can help you with Department of Veterans Affairs (VA) claims and can assist to completing VA health care enrolment forms. We have three offices in Palm Beach County to provide for easy access to our services. All of our Veteran Service Officers are Veterans with over 40 years of combined military experience and 20 years of Veteran Service experience.

Please, call us if you are a Veteran, the family member of a Veteran or just interested in hearing about our programs. 561-355-3084

Palm Beach County Community Services Department Division of Senior and Veteran Services



ADMINISTRATION

810 Datura Street, Suite 300
West Palm Beach, FL 33401
tel (561)355-4746
fax (561) 355-3222

NORTH COUNTY SENIOR CENTER

5217 Northlake Boulevard
Palm Beach Gardens, FL 33418
tel (561)-694-5435
fax (561) 694-9611

MID COUNTY SENIOR CENTER

3680 Lake Worth Rd.
Lake Worth, FL 33461
tel (561) 357-7100
fax (561) 357-7114

WEST COUNTY SENIOR CENTER

2916 State Road #15
Belle Glade, FL 33430
tel (561) 996-4808
fax (561) 992-1011



Palm Beach County Board of
County Commissioners
Robert S. Weinroth, Mayor
Gregg K. Weisberg, Mayor
Maria G. Marino
Dave Kerner
Maria Sachs
Melissa McKinlay
Mack Bernard

County Administrator
Verdenia C. Baker



APRIL WORDSEARCH



E A P K E S S B T U L L I P S B U

D E R A G O P G P O R N M A Z E
I O P L R G B U R I P A F D Y U
L K P L A S S E I T Y U I O I P
C S U O C T O B N R J H G N G S
A H M W A R S Z G R O W B T A N

U G E D F R G F B A S K E T S
M N A E V A C A N H K J K W L
B H T N J B K M X Z A S H D F
R Y A P P B E I L F I A A R T Y
E F G H A I K L T R C E P A Q
L Z P O E T R Y D I N N E R C
L S P I C S M H F E S H I I I K
J R K L C T L Q D U B E S F G
H I C K S A D O S M I P I C J
T D T Y D X R S W E R R L A C L
U N D A Y U I R S N Z A S S F S
Y D T G H R K L O F Y T R E W Q
A Y E S W U R T Y U C H O L I D
U I O P W S F M B A J G F D R Y

- POETRY
- SUNDAY
- FRIDAY
- ARIES
- RABBITS
- BUTTERFLY
- GARDEN
- RAIN
- CHICKS
- GROW
- BIRDS
- TAURUS
- PLANT
- CANDY
- UNBRELLA

- SPRING
- BASKETS
- EGGS
- FAMILY
- FRIENDS
- HOLIDAY
- DINNER
- APRIL
- TULIPS
- TAXES

RULES

Palm Beach County Community Services Department
Division of Senior and Veteran Services
General Rules for Use of Senior Centers

- 1** To be a Senior Center participant, one must be 55 years old (60 years old for the nutrition program) or the spouse of a member. Completion of a Senior Center Registration form is required to be a participant.
- 2** A prospective participant must exhibit mental and physical ability to function independently without staff or volunteer supervision while at the senior center, or must be in the care of a caregiver or aide. Senior Center staff are not responsible for the care of participant after operating hours.
- 3** Participants must practice good personal hygiene and conduct themselves in an appropriate manner. Each participant must act respectfully toward all participants, employees, and guests in the Senior Center.
- 4** Senior Center Manager(s) may call for the removal of any person whose behavior is deemed adverse to the health and/or safety of other persons or Senior Center property.
- 5** Unaccompanied children under 18 years of age may not participate in Senior Center activities except during planned intergenerational activities.
- 6** Use of the Senior Center must not violate Federal, State, County or local laws, as well as Palm Beach County Policy and Procedures, and Palm Beach County Facilities Development & Operations Department Rules and Countywide Procedures.
- 7** Senior Centers may not be used for political campaigns on partisan issues or promote candidates seeking election. There is no soliciting allowed on the Senior Center property.
- 8** Those who use the Senior Centers for Club and/or Organizational meetings or social events must restore the used space to its original state in regards to the arrangement of furniture and cleanliness.
- 9** The Senior Center is a smoke free environment. Smoking is only permitted in the designated smoking area and must adhere to County PPD CWEP-036.
- 10** Senior Center participants shall not store, possess or use drugs, alcohol, and/or gaming devices at the facility, nor permit others to do so.
- 11** The Senior Center is not responsible for lost, stolen, damaged or items.
- 12** If participant has a cold or flu-like symptoms, participant agrees to stay home. If participant develops these symptoms while at the Senior Center, participant must agree to leave the Senior Center and be symptom free for at least twenty-four (24) hours before returning to the Senior Center.

in immediate action
termination.

NOTE: Violation of Senior Center rules may result in including but not limited to removal and/or

División de Sevicios para personas Mayores y veteranos Sitios de comidas colectivas

PAHOKEE

Pahokee Wellness Center
TUES-WED-THURS only
12 PM Lunch
360 Main St
Pahokee, FL 33476
(561) 924-2976

BELLE GLADE/ SOUTH BAY

Quiet Waters
12 PM Lunch
306 SW 10th St
Belle Glade, FL 33430
(561) 996-7040

Tanner Park Community Center
12 PM Lunch
105 E Palm Beach Rd
South Bay, FL 33493
(561) 996-1155

Glades Pioneer Terrace
12 PM Lunch
200 Dorothy Wilford Circle
Belle Glade, FL 33430
(561) 992-5446

West County Senior Center
8:30 AM Breakfast
12 PM Lunch
2916 State Rd #15
Belle Glade, FL 33430
(561) 992-4808

WEST PALM BEACH

Lindsay Davis Community Center
12 PM Lunch
1550 W 28th St
Riviera Beach, FL 33404
(561) 840-3166

St Andrews Residence
12 PM Lunch
208 Fern St
West Palm Beach, FL 33401
(561) 655-1504

Williams Multi Cultural Center
MON-WED-FRI only - 12 PM
501 21 St
West Palm Beach, FL 33407
(561) 804-4930

Windsor Park Apts
12:00 PM Lunch
1389 Summit Pines Blvd
West Palm Beach, FL 33415
(561) 688-2280

PALM BEACH GARDENS

North County Senior Center
8:30 AM Breakfast
12 PM Lunch
5217 Northlake Blvd
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5442

ROYAL PALM BEACH

Village of Royal Palm Beach
Recreation Center
12 PM Lunch
100 Sweet Bay Lane
RPB, FL 33411
(561) 790-5149



Consulte con cada sitio de comidas
congregadas antes de asistir al pro-
grama para confirmar su horario
de servicio.





Sitio de Comidas Congregadas el Centro de Mid County Para Personas Mayores

3680 Lake Worth Road, Lake Worth, FL 33461

El Programa de Nutrición(561) 357-7146

**El Mid County Senior Center y su Programa de Comidas Congregadas serán
Reapertura jueves 28 de abril de 2022.**

El Programa de Comidas Congregadas servirá desayuno y almuerzo, de lunes a viernes, en el comedor principal, excepto los días festivos del condado de Palm Beach.

Las personas mayores interesadas en participar en el Programa de Comidas Congregadas deben registrarse en persona antes de participar.

La **PREINSCRIPCIÓN** sin cita previa para el programa de comidas está programada: **Martes 26 y miércoles 27 de abril de 2022, de 11 am a 4 pm todos los días**

Requisitos de elegibilidad del programa de nutrición para personas mayores:

- Individuos de 60 años de edad o más
- Cónyuge de una persona mayor de 60 años que come en el lugar de la comida
- Individuo discapacitado que reside en la casa de una persona mayor de 60 años que come en el sitio de comidas
- Individuo que reside en una instalación de vivienda donde se encuentra un sitio de comida
- El individuo brinda servicios voluntarios en el sitio de comidas durante la hora de la comida



Mes Nacional de la Poesía



Primavera en Nuevo Hampshire por Claude McKay

Demasiado verde la hierba primaveral de abril,
Demasiado azul el cielo moteado de plata,
Para que me quede aquí, ¡ay!
mientras los vientos alegres van riendo,
Desperdiando las horas doradas en el interior,
Lavado de cristales y fregado de suelos.
Demasiado maravillosa la noche de abril,
Demasiado dulce las primeras flores de mayo,
Las estrellas demasiado gloriosamente brillantes,
Para mí pasar las horas de la tarde,
Cuando los campos están frescos y los arroyos saltan,
Cansado, exhausto, profundamente dormido.

Claude McKay, nacido Festus Claudius McKay en Sunny Ville, Jamaica en 1889, fue una figura clave en el Renacimiento de Harlem, un movimiento literario destacado de la década de 1920. Su trabajo abarcó desde versos vernáculos que celebran la vida campesina en Jamaica hasta poemas que protestan por las desigualdades raciales y económicas. Su ficción filosóficamente ambiciosa, que incluye cuentos de la vida negra tanto en Jamaica como en Estados Unidos.

Mes Nacional de la Poesía



TUS OJOS Julio Florez

Ojos indefinibles, ojos grandes,
como el cielo y el mar hondos y puros,
ojos como las selvas de los Andes:
misteriosos, fantásticos y oscuros.

Ojos en cuyas místicas ojeras
se ve el rostro de incógnitos pesares,
cual se ve en la aridez de las riberas
la huella de las ondas de los mares.

Miradme con amor, eternamente,
ojos de melancólicas pupilas,
ojos que semejáis bajo su frente,
pozos de aguas profundas y tranquilas.

Miradme con amor, ojos divinos,
que adornáis como soles su cabeza,
y, encima de sus labios purpurinos,
parecéis dos abismos de tristeza.

Miradme con amor, fúlgidos ojos,
y cuando muera yo, que os amo tanto
¡verted sobre mis lívidos despojos,
el dulce manantial de vuestro llanto!



Julio Flórez Roa; Chiquinquirá, Nace en 1867 Muere en 1923.

Poeta colombiano, el más popular de los de su tiempo, romántico, temperamento bohemio, y aventurero. Frecuentó en Bogotá la Gruta Simbólica, cenáculo bohemio de artistas múltiples. Vivió en Mexico, Cuba, y España . Sus Obras famosas son “Mis flores negras” y “Gotas de ajenjo”...

Mes de agradecimiento a los voluntarios



Abril es el mes de agradecimiento a los voluntarios. Para mostrar agradecimiento a nuestros voluntarios, hemos agregado esta página para compartir eventos pasados que celebraron a nuestros voluntarios. Durante los últimos dos años, hemos estado esperando reanudar las operaciones normales del Centro para personas mayores. Esperamos reunirnos con nuestros antiguos voluntarios y conectarnos con los nuevos. Para ser voluntario de los Centros para Personas Mayores del Condado de Palm Beach, comuníquese con el Coordinador de Voluntarios.

Renee Henry— Coordinador de Voluntarios

Phone (561)-992-1049

Email: Rbuckle@pbcgov.org

Abril es

Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo



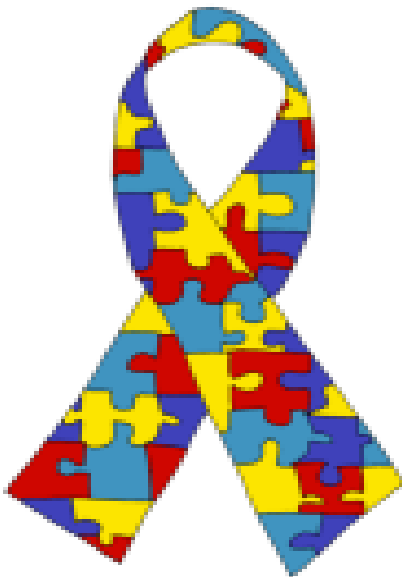
El trastorno del espectro autista es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la forma en que una persona percibe y socializa con los demás, causando problemas en la interacción social y la comunicación. El trastorno también incluye patrones de comportamiento limitados y repetitivos. El término "espectro" en el trastorno del espectro autista se refiere a la amplia gama de síntomas y gravedad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que 1 de cada 68 niños vive con un trastorno del espectro autista (TEA), y los niños tienen casi cinco veces más probabilidades de ser autistas que las niñas.

Hay cinco tipos principales de autismo que incluyen:

1. El síndrome de Asperger
2. El síndrome de Rett
3. El trastorno desintegrativo infantil
4. El síndrome de Kanner
5. El trastorno generalizado del desarrollo.

El patrón de rompecabezas de esta cinta refleja el misterio y la complejidad del autismo.



Los diferentes colores y formas representan la diversidad de personas y familias que viven con este trastorno.

El brillo de la cinta indica esperanza - esperanza a través de la investigación y el aumento de la conciencia en personas como usted.

Mes de Concientización sobre el Parkinson

El Parkinson es una condición neurodegenerativa del sistema nervioso. Con el tiempo, una persona tendrá temblores, problemas de equilibrio y movimientos musculares lentos. Estos síntomas generalmente comienzan lentamente y empeoran a medida que pasa el tiempo. El Parkinson es la segunda condición relacionada con la edad más común después del Alzheimer. 7 a 10 millones de personas en el mundo tienen Parkinson. 60 mil estadounidenses son diagnosticados con Parkinson anualmente. Los hombres tienen un 1.5 porcentaje más probabilidad de desarrollar Parkinson que las mujeres.

El Parkinson tiene 5 Etapas:

- Etapa 1— La persona puede tener síntomas que no interfieren con las actividades diarias. Temblores y otros movimientos ocurrirán en un solo lado del cuerpo.
- Etapa 2— Los temblores comienzan a afectar ambos lados del cuerpo y comienzan los problemas para caminar y la mala postura.
- Etapa 3—“Etapa intermedia”, las personas pierden el equilibrio, las caídas y la lentitud se vuelven más comunes.
- Etapa 4— Caminar puede requerir un dispositivo asistido. En esta etapa, el individuo necesitará ayuda con las actividades de la vida diaria.
- Etapa 5— En esta etapa puede ser imposible a pararse o caminar. Un individuo puede estar en una silla de ruedas o puede estar postrado en cama.

No existe una cura para el Parkinson, sin embargo, ha tenido mucho éxito con la terapia con medicamentos, la fisioterapia y, en algunos casos, la cirugía.

Mes de Concientización sobre Agresión Sexual

La violencia sexual se define como cualquier tipo de contacto sexual no deseado. Esto incluye palabras y acciones de naturaleza sexual contra la voluntad de una persona y sin su consentimiento. Una persona puede usar la fuerza, las amenazas, la manipulación o la coerción. La violencia sexual le puede pasar a cualquiera en cualquier momento. Las mujeres tienen 6 veces más probabilidades de convertirse en víctimas de abuso sexual de personas mayores. Solo el 30% de las víctimas mayores de 65 años informan que han sido abusadas. Alrededor del 12% de las víctimas mayores son agredidas dentro de sus propios hogares y el 15% ocurre fuera del hogar. Un impactante 80% de los abusos sexuales a personas mayores lo realiza un cuidador, y el 67% de las veces el abusador es un miembro de la familia. Las víctimas mayores de abuso sexual pueden sufrir síntomas físicos y emocionales como ansiedad, depresión, autoaislamiento o abstinencia, enfermedades transmitidas y lesiones pélvicas. También pueden desarrollar problemas de confianza hacia familiares, amigos y extraños.

Si usted o alguien que conoce ha sido agredido sexualmente, hay ayuda confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Por favor llame y reporte cualquier sospecha de abuso.

División de Servicios a las Víctimas del Condado de Palm Beach 24/7

Crisis de Violación Línea Directa de Delitos Violentos

Línea Directa: (561-833-7273

Número gratuito: (866) 891-7273

TTY: (561-355-1772



Horario de actividades diarias de

ter

North County Senior Center

8:00am — 10:00am (Main Lobby) Café y Conversación

8:30am — 9:30am (Dining Room) Desayuno

10:00am — 11:00am (Dining Room) Bingo

11:00am — 11:45am (Dining Room) Video de ejercicio sen

12:00pm — 1:00pm (Dining Room) Almuerzo

1:15pm — 2:00pm (Dining Room) Dominos, Conversac

2:00pm — 3:00pm (Main Lobby) Recogida en lounge d

tado

ión, y Musica

el Palm Tran

ia)

Programas abierto de Cada D

ROE) para un...

... de la...

abierto (Lake Park Room)

Laboratorio de computación ab

mesa y rompecabezas

Dominos, Cartas, Juegos de

Room)).

(Juno Beach)





Centro para personas mayores del oeste del condado Horario de lunes a viernes

- 8:00am — 10:00am (Main Lobby) Café, Conversación
- 8:30am — 9:30am (Dining Room) Desayuno
- 10:00am — 11:00am (Dining Room) Bingo
- 11:00am — 11:45am (Dining Room) Video de ejercicio sentado
- 12:00pm — 1:00pm (Dining Room) Almuerzo
- 1:15pm — 2:00pm (Dining Room) Dominó, Conversación y Música
- 2:00pm — 3:00pm (Main Lobby) Recogida en lounge del Palm Tran

Programas abierto de Cada Día

**Mesas de billar abiertas
Laboratorio de computación abierto
Dominó, cartas, juegos de mesa y rompecabezas**





**Palm Beach County
Community Services Department
Division of Senior & Veteran Services
Nutrition Program/ Congregate Meal Program**

**Centro para personas mayores del oeste del condado
2916 State Rd #15, Belle Glade 33430
Programa de comidas (561) 992-1048
Registro General (561) 996 4808**

**El Centro para personas mayores del oeste del condado,
Programa de Comidas Colectivas esta abierto. El Programa de
comidas colectivas del Centro para personas mayores servirá de
desayuno y almuerzo de lunes a viernes (excepto los días festivos
del condado de Palm Beach).**

**Las personas mayores interesadas en participar en el Programa
de Comidas Colectivas deben completar una breve evaluación en
persona antes de participar.**



April 2022

PROGRAMA VIRTUAL CALENDARIO DE ACTIVIDADES

***Las clases y los horarios están sujetos a cambios.**

MONDAY

9:30 am—10:00 am Clases de ejercicio

11:00 am—12:00 pm BINGO en Español: 1er & (3er) lunes del mes

TUESDAY

9:30 am—10:00 am Clases de ejercicio

1:00 pm—2:00 pm Tecnología para personas mayores

WEDNESDAY

9:30 am—10:00 am Clases de ejercicio

10:00 am—11:30 am Spanish Book Club 1er y 3er miércoles del mes

THURSDAY

9:30 am—10:00 am Clases de Ejercicio

11:00 am—12:00 pm La Esquina del los Gerentes

FRIDAY

9:30 am— 10:00 am Clases de Ejercicio

1:00 am— 2:00 pm Hora de Juego

PROGRAMA “ADULT DAY CARE”



El programa ‘Adult Day Care’ provee un ambiente seguro y supervisado, focalizado en las habilidades e intereses para mejorar el bienestar, la independencia y la autoestima de la persona mayor.

Días y Horas de Operación:

Los ‘Adult Care Centers’ están abiertos de Lunes a Viernes entre las horas de 8 a.m. - 5 p.m., excepto en los días festivos aprobados por el Condado.

Servicios:

- ♦ El “Adult Day Care” es un programa de actividades sociales terapéuticas y saludables y de servicios que se brinda a los ancianos que tienen limitaciones funcionales. Los servicios se brindan en un ambiente protector y comunitario.
- ♦ Calendario estructurado de actividades diarias.
- ♦ Socialización, recreación, ejercicios y estimulación cognitiva supervisada.
- ♦ Administración de medicamentos y auto administración supervisada. Control periódico de signos vitales.
- ♦ Evaluación de necesidades y manejo de casos. Asesoramiento al cuidador, cuando sea necesario.
- ♦ Nutrición (desayuno, almuerzo y merienda).
- ♦ Coordinación de transporte para quienes no tienen acceso, incluidos aquellos con limitaciones físicas.

¿Está interesado en participar en un grupo virtual de apoyo/educación para cuidadores? Comuníquese con uno de los centros ADC que se enumeran a continuación para obtener más información.

Jose, Zayas
Adult Day Care Center Manager II
Mid County Adult Day Care
3680 Lake Worth Rd.
Lake Worth, FL 33461
(561) 357-7135

Palm Beach County
Division of Senior & Veteran Services
Administration
810 Datura Street, Suite 300
West Palm Beach, FL 33401
(561) 355-4746

Heather Caron
Adult Day Care Center Manager I
North County Adult Day Care
5217 Northlake Blvd.
Palm Beach Gardens, FL 33418
(561) 694-5438



SERVICIOS PARA VETERANOS

¡La Oficina de Servicios para Veteranos está aquí para usted!

Asistimos y asesoramos a miembros anteriores y actuales de las Fuerzas Armadas que residen en el condado.



De Palm Beach. Los servicios incluyen asistencia para preparar y presentar reclamos de beneficios a los que tienen derecho según las leyes federales, estatales y locales. Los dependientes y sobrevivientes de miembros actuales o anteriores de las Fuerzas Armadas pueden ser elegibles para los servicios de nuestro programa.

Podemos ayudarlo con las reclamaciones del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) y podemos ayudarlo a completar los formularios de inscripción de atención médica de VA. Tenemos tres oficinas en el condado de Palm Beach para facilitar el acceso a nuestros servicios. Todos nuestros Oficiales del Servicio de Veteranos son Veteranos con más de 40 años de experiencia militar combinada y 20 años de experiencia en el Servicio de Veteranos.

No dude en llamar si es un veterano, un miembro de la familia de un veterano o simplemente está interesado en conocer nuestros programas. **561-355-3084**



Palm Beach County Community Services Department

Division of Senior and Veteran Services

ADMINISTRATION

810 Datura Street, Suite 300
West Palm Beach, FL 33401
tel (561)355-4746
fax (561) 355-3222

NORTH COUNTY SENIOR CENTER

5217 Northlake Boulevard
Palm Beach Gardens, FL 33418
tel (561)-694-5435
fax (561) 694-9611

MID COUNTY SENIOR CENTER

3680 Lake Worth Rd.
Lake Worth, FL 33461
tel (561) 357-7100
fax (561) 357-7114

WEST COUNTY SENIOR CENTER

2916 State Road #15
Belle Glade, FL 33430
tel (561) 996-4808
fax (561) 992-1011



Palm Beach County Board of
County Commissioners
Robert S. Weinroth, Mayor
Gregg K. Weiss, Vice Mayor
Maria G. Marino
Dave Kerner
Maria Sachs
Melissa McKinlay
Mack Bernard

County Administrator
Verdenia C. Baker



Abril Búsqueda de palabras



P R I M A V E R A A D Í E I M P
 P A R A G A O E M B G H I M H Á
 P Á T U L C S K L G R H N P O J
 T E S W Y A E X N Ñ P I A U M A
 C G J L Í C P N Q U Z A L E T R
 F A M I L I A E A H J L L S N O
 O R M T Á O U S H S A N U T Z S
 P I R T S N U P A P T O V O P A
 A E B D E E H L I C U K I A T Ñ
 R S P O E S Í A H O L E A L L O
 A H A M P P Y N F N I A C T Á S
 G A M I G O S T W E P E A R C F

J R O A R L G I F E Y O O N T A U
 A R S U A O R E V E P S E N R C
 M E U G Í H Ñ A I N O D S M D A
 E S T T E R L I E V L E Y O I U
 L T H E V O S P U L P P F N S

F I M S N I I L Á E L K O I L I
 N N E O E S T U L I P S W A E C
 C R E C E N S I O C R D A S A
 Y L K E N C S W Y S D C O N E J
 K M A R P O S A A R A M Z G

OS	PRIMAVERA	CENAS	VIERNES	TULIPANES	AMIG
JOS	VACACIONES	DOMINGO	ABRIL	CARAMELO	CONE
EN	POESÍA	JARDIN	LLUVIA	POLLITOS	CREC
UAS	MARIPOSA	TAURO	PLANTA	ARIES	PARAG
ES	PÁJAROS	HUEVOS	FAMILIA	IMPUESTOS	FLOR

REGLAS

Palm Beach County Community Services Department
Division of Senior and Veteran Services
General Rules for Use of Senior Centers

- 1 Para ser participante del Centro de Adultos Mayores se debe tener 55 años (60 años para el programa de nutrición) o cónyuge de un participante. Se requiere completar un formulario de registro del Centro para personas mayores para ser miembro.
- 2 Un posible participante debe exhibir la capacidad mental y física para funcionar de forma independiente sin la supervisión de personal o voluntarios mientras se encuentra en el centro para personas mayores, o debe estar bajo el cuidado de un cuidador o asistente. El personal del Centro para personas mayores no es responsable del cuidado de los participantes después del horario de atención.
- 3 Los participantes deben practicar una buena higiene personal y comportarse de manera adecuada. Cada miembro debe actuar con respeto hacia todos los participantes, empleados e invitados en el Centro para Personas Mayores.
- 4 Los gerentes del centro para personas mayores pueden solicitar la destitución de cualquier persona cuyo comportamiento se considere adverso para la salud y/o la seguridad de otras personas o la propiedad del centro para personas mayores.
- 5 Los niños no acompañados menores de 18 años no pueden participar en las actividades del Centro para personas mayores, excepto durante las actividades intergeneracionales planificadas.

El uso del Centro para Personas Mayores no debe violar las leyes Federales, Estatales del

condado o locales, como lo establece el Departamento de Gerencia de Recursos Humanos e Instalaciones del Condado de Palm Beach y las Políticas y Procedimientos del Condado.

s sobre

Los Centros para Personas de la Tercera Edad no se pueden utilizar para campañas política temas partidistas o para la promoción de candidatos que buscan elecciones. No se permite utilizar la propiedad del centro para personas mayores

iones de Club y/o Organizaciones o estado original en cuanto a

8

Quiénes utilicen los Centros de Adultos Mayores para reunir eventos sociales, deberán restituir el espacio utilizado a su propietario original.

no. Solo se permite fumar en el área designada para del condado.

o, poseerán ni usarán drogas, alcohol y/o dispositivos que otros lo hagan.

responsable por la pérdida, robo, daño o almacenamiento

o gripe, el participante acepta quedarse en casa. mientras está en el Centro para Personas Mayores, el Centro para Personas Mayores.

se encuentra (1) hora antes de regresar al Centro para

9 El Senior Center es un ambiente libre de fumar y debe cumplir con el PPM CW-P-036

10 Los participantes del Centro no almacenarán de juego en las instalaciones, ni permitirán c

11 El Centro para Personas Mayores no es responsable de artículos.

12 Si el participante tiene síntomas de resfriado Si el participante desarrolla estos síntomas el participante acepta abandonar el Centro pa

uente libre de sistema durante el momento para Personas Mayores.

La Persona Mayores puede resultar en una acción de suspensión y/o terminación.

NOTA: La violación de las reglas del Centro para Personas Mayores resulta en una suspensión inmediata incluyendo pero no limitado a la re



April Awareness

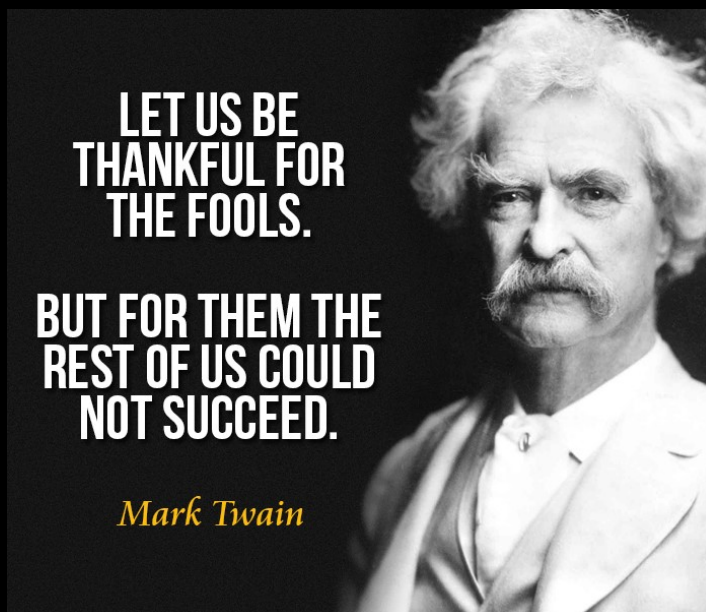
National Poetry Month

Volunteer Appreciation Month

Autism Awareness Month

Parkinson's Awareness Month

Sexual Assault Awareness Month



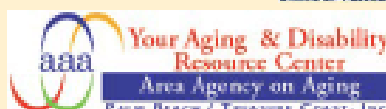
Mark Twain

ABOUT DIVISION OF SENIOR AND VETERAN SERVICES

Palm Beach County Division of Senior and Veteran Services (DSVS) provide seniors with every stage of assistance needed for their continuum of care through the elder years. From DSVS active Senior Centers to more structured Adult Day Care and In-home Services, DSVS provides accessible, high-quality programs to assist seniors.

Veteran Services serves all military veterans and their dependents, including Merchant Marines and other auxiliaries, in developing and filing claims and appeals with the Department of Veterans Affairs.

In accordance with the provisions of the Americans with Disabilities Act (ADA), this publication is available in alternate formats. Please call PBC Community Services Department's Community and Volunteer Engagement office at (561) 355-4501 to make your request.



Palm Beach County Board of County Commissioners
Robert S. Weinroth, Mayor
Gregg K. Weiss, Vice Mayor
Maria G. Marino
Dave Kerner
Maria Sachs
Melissa McKinlay
Mack Bernard

County Administrator
Verdenia C. Baker